

高校外国文学教学改革创新对缓解大学生学习心理压力的影响

陈鸿娴

上海海事大学外国语学院 上海市浦东新区 200120

摘要: 随着我国高等教育的快速发展,大学生面临着日益激烈的学习竞争和就业压力。在此背景下,大学生学习心理问题日益凸显,成为影响大学生身心健康和学业发展的关键因素。外国文学教学作为高校人文教育的重要组成部分,在缓解大学生学习心理压力方面具有重要作用。然而,当前外国文学教学存在一定程度的不足,如教学内容单一、教学方法陈旧等,导致教学效果不佳。本文探讨了高校外国文学教学改革创新对缓解大学生学习心理压力的积极影响,阐述了外国文学教学改革创新的具体措施及其在缓解学生压力方面的作用,旨在为提高大学生的心理健康水平和教学质量提供有益的参考。

关键词: 高校外国文学;大学生学习心理压力;教学改革

随着高校外国文学教学的改革创新,越来越多的外国文学作品被引入课堂,其中,美国作家爱伦·坡的小说因其独特的艺术魅力和深刻的哲思内涵,受到了广大大学生的热烈欢迎。本文旨在探讨高校外国文学教学改革创新对缓解大学生学习心理压力的影响。通过对相关文献的梳理和分析,探讨外国文学教学在缓解大学生学习心理压力方面的作用,以及如何通过改革创新外国文学教学,提高教学效果,为大学生心理健康发展提供有力支持。

1. 高校外国文学教学改革创新对缓解大学生学习心理压力的影响

1.1. 拓宽视野,减轻学业压力

爱伦·坡的小说以其独特的艺术风格和深刻的哲思内涵,吸引了众多读者。爱伦·坡的小说常常以神秘、诡异的事件为背景,营造出一种令人毛骨悚然的氛围。爱伦·坡善于运用象征手法,将抽象的思想和情感具象化,使读者在阅读过程中产生共鸣^[1]。爱伦·坡对人物心理的刻画细腻入微,使读者能够深入理解人物的内心世界。通过学习爱伦·坡的这些作品,大学生可以拓宽视野,了解世界各地的文化差异,从而增强自己的文化素养。在全球化背景下,跨文化交际能力成为大学生必备的素质。外国文学作品中的人物形象、情节、语言等,有助于大学生提高跨文化交际能力^[2]。

1.2. 培养兴趣,提升学习动力

爱伦·坡的小说常常以神秘、诡异的事件为背景,营

造出一种令人毛骨悚然的氛围。爱伦·坡善于运用象征手法,将抽象的思想和情感具象化,使读者在阅读过程中产生共鸣^[3]。爱伦·坡对人物心理的刻画细腻入微,使读者能够深入理解人物的内心世界。举办文学讲座、组织学生观看外国电影、开展文学沙龙等,可以让学生在轻松愉快的氛围中感受外国文学的独特魅力,从而激发他们对学习的兴趣^[4]。运用多媒体技术、网络资源等手段,将外国文学作品以图文、音频、视频等形式呈现给学生,使教学内容更加生动形象,提高学生的兴趣。鼓励学生积极参与课堂讨论,发表自己的观点,激发他们的思维活力。同时,引导学生进行自主学习,培养他们对外国文学的兴趣。

1.3. 增强情感共鸣,缓解心理压力

大学生正处于好奇心旺盛的年龄,爱伦·坡小说中的神秘事件满足了他们的好奇心。爱伦·坡小说中的哲思内涵,使大学生在阅读过程中得到精神上的满足。爱伦·坡小说的艺术特色,有助于提高大学生的审美能力^[5]。将爱伦·坡的作品与其他学科如心理学、社会学、哲学等相结合,帮助学生从不同角度理解文学作品,增强情感共鸣^[6]。通过创新教学方式,使学生在轻松愉快的氛围中学习外国文学,降低学习压力。鼓励学生自主探究、思考,培养他们的批判性思维和创新精神,减轻心理负担。在教学过程中,教师应关注学生的心理需求,适时给予关爱和支持,帮助他们缓解学习压力。通过不断探索和实践,为培养具有国际视野、人文素养和创新精神的高素质人才奠定坚实基础。

1.4. 促进交流与合作, 改善人际关系

爱伦·坡小说中的主人公常常陷入对人生意义的思考, 使大学生在阅读过程中产生共鸣。爱伦·坡小说中的命运主题, 使大学生对命运产生深刻的反思。爱伦·坡小说中的道德冲突, 使大学生对道德问题产生思考。在学习爱伦·坡的作品过程中, 教师可以组织学生进行小组讨论和合作学习。通过共同探讨文学作品, 学生可以分享自己的观点和见解, 增进彼此之间的了解。这种互动有助于培养学生的沟通能力和团队合作精神。在小组讨论和合作过程中, 学生需要学会倾听、表达、协调和解决问题。这些能力对于学生未来的职业发展和人际关系处理具有重要意义。通过外国文学教学改革, 学生能够在实践中提高自己的综合素质。在高校中, 学生面临着来自学业、就业、人际关系等多方面的压力。通过外国文学教学中的小组讨论和合作, 学生可以学会如何与他人沟通、协作, 从而缓解人际关系带来的压力。这种积极的互动有助于构建和谐校园氛围。

2. 高校外国文学教学改革创新缓解大学生学习心理压力的措施

2.1. 教学内容的优化

在原有教学内容的基础上, 增加经典外国文学作品, 如莎士比亚的戏剧、雨果的《悲惨世界》、托尔斯泰的《战争与和平》等, 让学生领略世界文学的魅力。紧跟时代步伐, 引入当代外国文学作品, 如村上春树的《挪威的森林》、村上龙的小说《刺杀骑士团长》等, 让学生了解世界文学的新动态。在教学内容中, 涵盖现实主义、浪漫主义、现代主义、后现代主义等不同文学流派, 让学生全面了解世界文学的多样性。加强实践教学, 组织学生参加文学讲座、研讨会等活动, 拓宽学生的文学视野。鼓励学生参加文学社团, 培养文学爱好者的兴趣和特长。开展文学创作比赛, 激发学生的创作潜能。组织学生参观博物馆、图书馆等文化场所, 感受文学的魅力。开展心理健康教育, 帮助学生树立正确的学习观念, 减轻心理负担。建立师生沟通渠道, 关注学生的心理需求, 及时解决学生在学习过程中遇到的问题。开展课外活动, 丰富学生的课余生活, 缓解学习压力。鼓励学生参加体育锻炼, 保持身心健康。

2.2. 教学方法的创新

通过分析经典外国文学作品, 引导学生深入理解作品内涵, 提高学生的文学鉴赏能力。将学生分成小组, 针对

某一作品进行讨论, 培养学生的团队协作能力和沟通能力。让学生扮演作品中的角色, 体验角色的内心世界, 提高学生的情感共鸣能力。运用多媒体技术, 如 PPT、视频等, 丰富教学形式, 激发学生的学习兴趣。例如, 选择《简·爱》进行教学, 利用多媒体展示《简·爱》的背景和作者夏洛蒂·勃朗特的生平, 激发学生的学习兴趣; 播放《简·爱》的相关视频、音频, 让学生直观地感受小说的情节和人物形象; 将学生分成若干小组, 针对“简·爱的爱情观”进行讨论, 各小组派代表发言; 让学生扮演小说中的角色, 如简·爱、罗切斯特等, 通过角色扮演, 加深对人物性格和故事情节的理解; 教师对本次课程进行总结, 强调《简·爱》的主题和人物形象, 并对学生的表现给予评价。通过运用多媒体技术和角色扮演等教学方法, 学生在学习《简·爱》的过程中, 不仅提高了对小说的理解, 还培养了自主学习、团队合作和语言表达能力。具体表现在以下几个方面: 学生对《简·爱》的背景、主题和人物形象有了更深入的了解; 学生的自主学习能力得到提高, 能够利用多媒体资源进行学习; 学生的语言表达能力和团队合作精神得到锻炼; 学生的学习心理压力得到缓解, 对外国文学课程产生了浓厚的兴趣。

2.3. 教学评价的改进: 建立多元化的评价体系, 注重学生的过程性评价

在高校外国文学教学中, 为了缓解大学生学习心理压力, 教学评价的改进至关重要。评价内容应涵盖学生的知识掌握、能力培养、情感态度等方面, 避免单一的评价标准。采用多种评价方式, 如课堂表现、作业、论文、口试、笔试等, 全面考察学生的学习成果。鼓励学生、教师、家长等多方参与评价, 形成合力, 共同关注学生的成长。教师应关注学生在学习过程中的表现, 及时发现并解决学生遇到的问题, 帮助学生调整学习策略。定期向学生反馈学习情况, 让学生了解自己的进步和不足, 激发学生的学习动力。引导学生进行自我评价, 提高学生的自我认知能力, 培养自主学习意识。在终结性评价的基础上, 注重过程性评价, 使评价更加全面、客观。根据课程特点和学生实际情况, 制定符合实际的评价标准。提高教师对多元化评价体系的认识, 使其在教学中能够灵活运用。及时收集学生、教师、家长对评价体系的意见和建议, 不断优化评价体系。鼓励学生积极参与评价, 提高学生的评价意识和能力。通

过以上措施,高校外国文学教学评价的改进将有助于缓解大学生学习心理压力,提高教学效果,促进学生全面发展。

3. 结论

外国文学教学在缓解大学生学习心理压力方面具有积极作用。通过外国文学教学,大学生可以拓宽视野,增强文化自信,提高心理素质。高校外国文学教学改革创新应优化教学内容,关注学生需求,提高教学针对性;创新教学方法,采用多元化教学手段,激发学生学习兴趣;加强师生互动,营造良好的课堂氛围,提高教学效果;关注学生心理健康,开展心理健康教育,提高学生心理素质。通过不断探索和实践,有望为大学生心理健康发展提供有力支持。

参考文献:

[1] 张静. 爱伦·坡小说《黑猫》中的暗恐研究 [J]. 外文研究, 2024, 12(02): 62-65+108.

[2] 庄敏. 文化自信视野下的外国文学教学改革探索——以广州新华学院为例 [J]. 科教文汇, 2023, (06): 71-74.

[3] 乔丽华. “寂漠”译文中的鲁迅印记——鲁迅对爱伦坡的接受再考察 [J]. 中国比较文学, 2024, (02): 97-116.

[4] 刘建军. 新挑战视域下的高校外国文学教学改革 [J]. 语言教育, 2023, 11(02): 3-12.

[5] 袁微. 文学文体学视角下爱伦·坡《乌鸦》的情感表征研究 [J]. 语言与文化研究, 2024, 32(03): 147-151.

[6] 黄杭西. 后疫情时代高校外国文学教学与研究的“跨学科与跨文化”理念 [J]. 江苏外语教学研究, 2022, (03): 33-35+42.

课题项目:

2020年上海市哲学社会科学规划课题一般项目“文学伦理学视阈下的爱伦·坡小说研究”,项目编号:2020BWY005。

作者简介:

陈鸿嫔(1998.8-),女,汉族,浙江台州人,上海海事大学外国语学院硕士研究生,主要研究方向为英美文学。